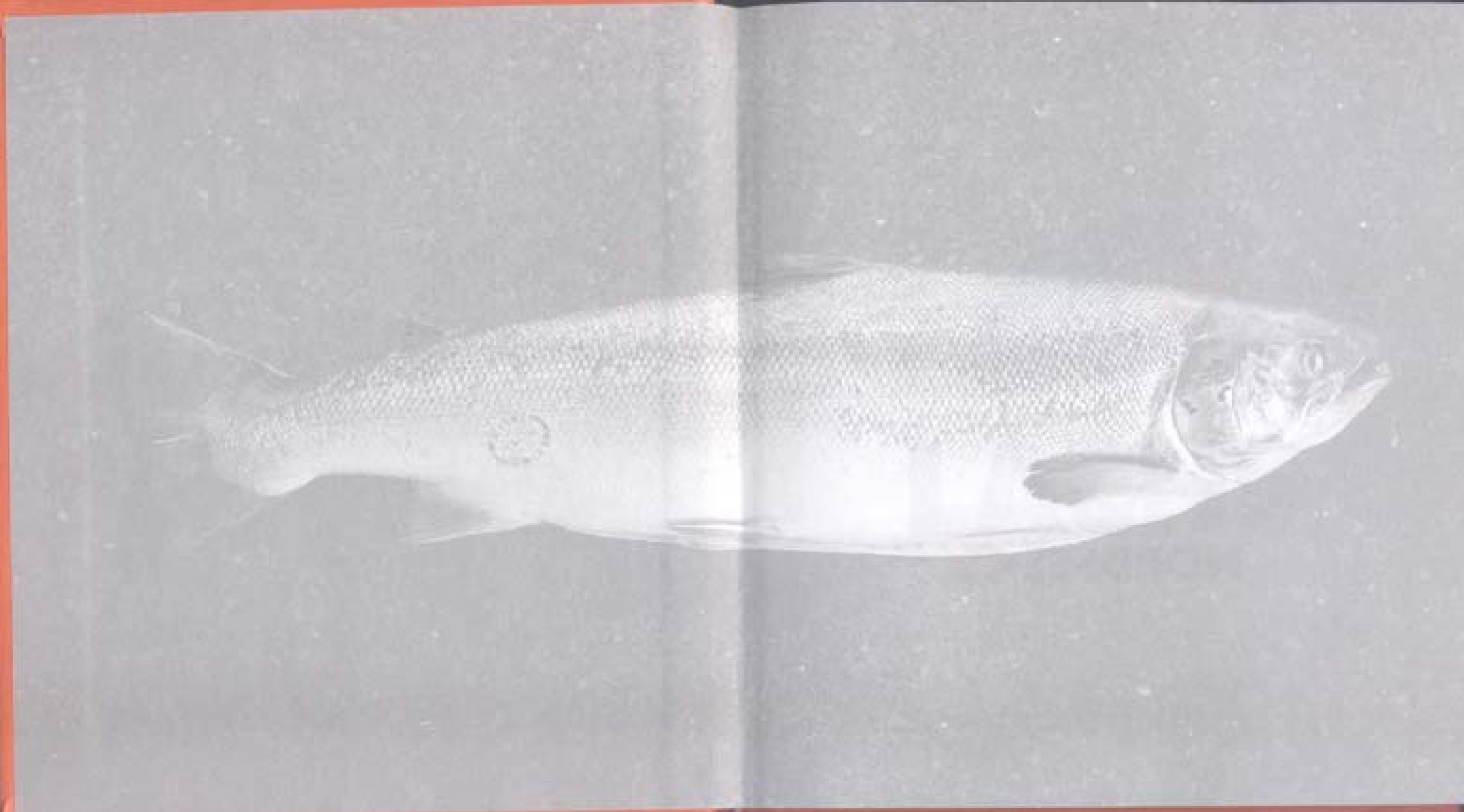
LACHS

1



LACHS

DIE SCHÖNSTEN REZEPTE



FOOD LOOK BOOK
KÖLN NEW YORK

FÜR

NORDSEE



LACHS

Die NORDSEE ist nun mehr als 100 Jahre jung und alles dreht sich um den Fisch, um unsere Gäste, die den frischen Fisch nicht nur in unseren NORDSEE Meeresbuffets kaufen, sondern für die wir ihn in unseren Restaurants auch lecker zubereiten. Fisch ist unsere Leidenschaft und es gibt viele schöne Rezepte, die wir nicht alle in unseren Restaurants anbieten können. Die schönsten Rezepte haben wir gesammelt, damit man den NORDSEE Lachs auch zu Hause lecker zubereiten kann.

Viel Spaß und guten Apetit.

Ihre NORDSEE



1
LACHS, KÖNIG DER FISCHE



Der Lachs sollte eine schöne, gleichmäßige Form haben, einen matt schimmernden Kopf, klare Augen und gut durchblutete Kiemen. Durch die fest anliegenden Schuppen muss die silberfarbene Haut gleichmäßig hindurchschimmern.

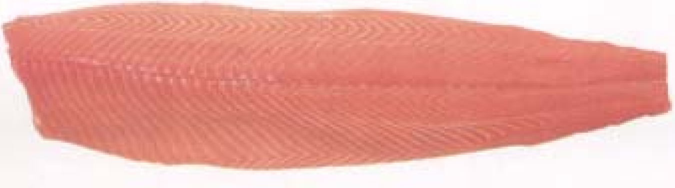


Einjährige Junglachse, auch **SMOLTS** genannt, legen die dunkle Färbung der Haut ihrer Jugend ab und nehmen das typisch silbrige Aussehen geschlechtsreifer Lachse an. Dabei passt sich die Schuppung farblich der mehr oder weniger hellen Wasserwelt des flinken Jägers wie ein Tarnkleid an. Mit dieser zweiten Haut beginnt das Leben der Lachse im Salzwasser der Ozeane.



„Für einen Lachs verliert man gerne einen Angelhaken."

Worte eines irischen Lachsanglers

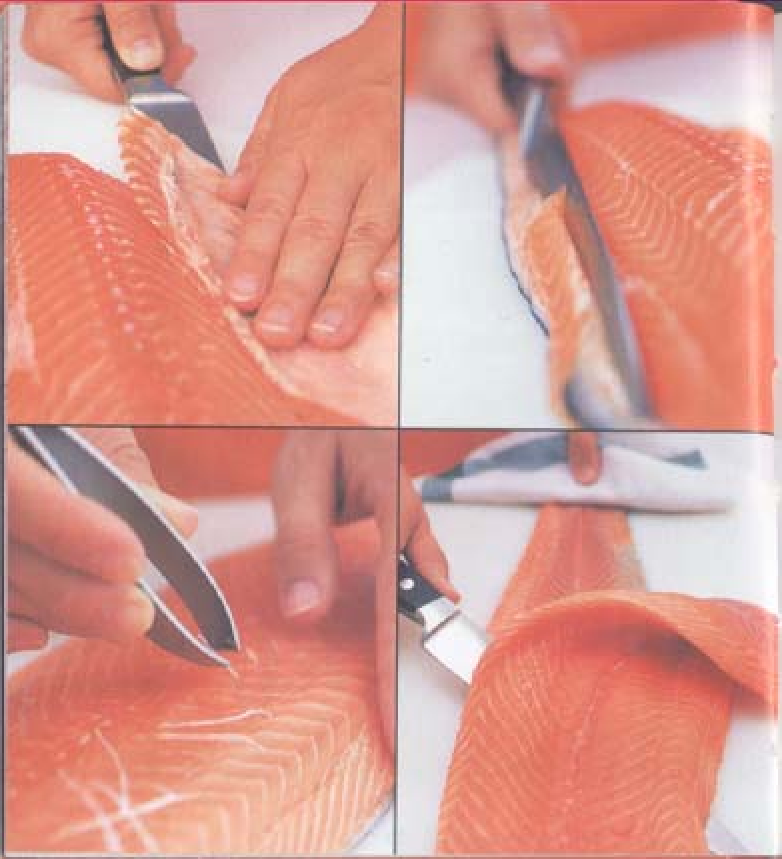


Lachs. Schon das Wort zergeht auf der Zunge! Lachs ist ein besonderer, ein außergewöhnlicher Fisch, der mit keinem anderen zu vergleichen ist. Eine Delikatesse für Feinschmecker, die den Lachs vor allem wegen seines ausgewogenen, feinen und nuancierten Geschmacks schätzen.

Zahllose Rezepte gibt es um den Lachs, den Fisch, der mit seinem unverwechselbaren, "lachsrot" changierenden Fleisch schon seit Jahrhunderten die besten Köche inspiriert, beflügelt und zu immer neuen Kreationen anspornt.



2
LACHS IN DER KÜCHE



Filetieren

Step 1

Den Bauchlappen an den Gräten entlang mit einem langen scharfen Filetiermesser vom Lachsfilet entfernen.

Step 2

Den oberen Rand der Rückenseite des Lachsfilets mit dem scharfen Filetiermesser sauber zuschneiden, dabei auch die Flossenansätze entfernen.



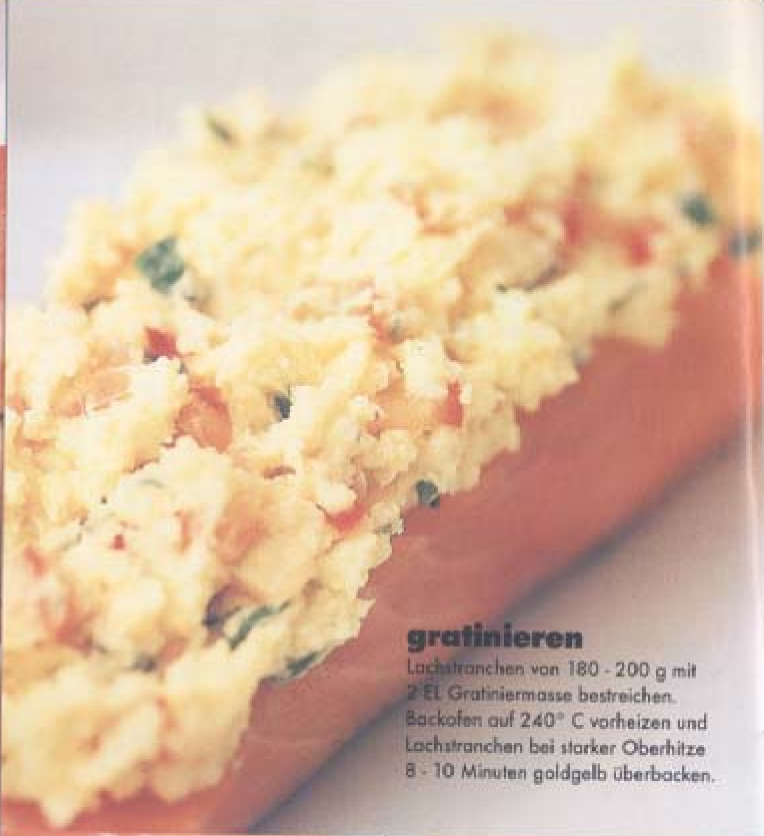
Step 3

Gräten vom Kopfansatz abwärts mit der Pinzette herausziehen.

Step 4

Die Lachshaut von hinten nach vorne mit dem scharfen Filetiermesser gleichmäßig abtrennen.



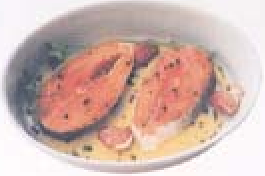


gratinieren

Lachstranchen von 180 - 200 g mit 2 EL Gratiniermasse bestreichen. Backofen auf 240° C vorheizen und Lachstranchen bei starker Oberhitze 8 - 10 Minuten goldgelb überbacken.

grillen

Lachskoteletts von etwa160 g auf dem Grill jeweils 2 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Glut garen. Vorsichtig mit einer Palette wenden.



braten

Lachstranchen von 180 - 200 g in einer beschichteten Pfanne mit wenig Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt 4 - 5 Minuten glasig garen.



pochieren

Lachstranchen von etwa 140 g in eine gebutterte Form geben und etwas Weißwein angießen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 160° C etwa 6 Minuten garen.



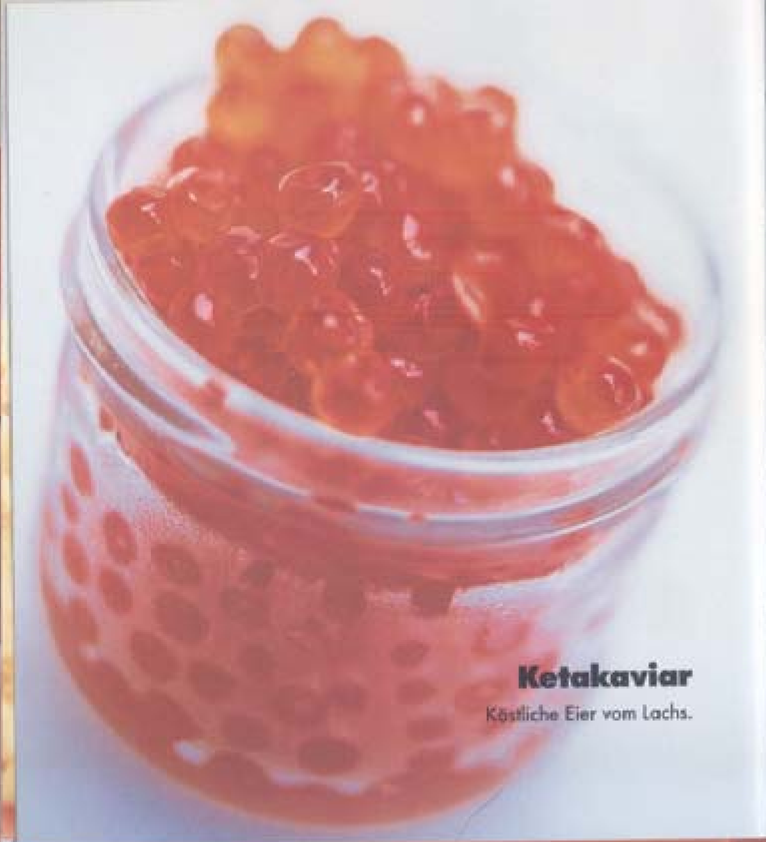
beizen

Lachsfilet von mindestens 800 g mit Salz, Zucker und Gewürzen kräftig einreiben und im Kühlschrank abgedeckt 24 Stunden marinieren. Nach12 Stunden wenden.





3 ZUTATEN UND GEWÜRZE



Ketakaviar

Köstliche Eier vom Lachs.

Meerrettich

Eine pikante Ergänzung
zum nachhaltig feinen
Geschmack des Lachses.



gratinieren

Schaumig geschlagene Butter, Eigelb, geriebenes Weißbrot, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Tomatenwürfel, Estragon und Thymian ist eine der vielen möglichen Gratiniermassen, die die Lachstranchen unter der großen Oberhitze vor dem Austrocknen bewahren und gleichzeitig aromatisieren.



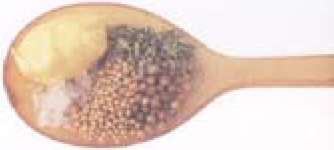
grillen

Petersilienstengel, Nelken, Piment und Knoblauch ergänzen und unterstützen den Geschmack des Lachses beim Grillen.



braten

Senfsamen, Fenchelsamen, Korianderkörner, Senf und Salz ergänzen das Aroma des Lachses beim Braten.



pochieren

Champignons, Schalotten, Estragon, weiße Pfefferkörner und Weißwein aromatisieren die Flüssigkeit beim Pochieren.



beizen

Zucker, Salz, Anissamen, Wacholderbeeren, Korianderkörner und Dill durchdringen das Lachsfilet beim Beizen.



4 KLEINE KÜCHEN HELFER





Spitzsieb zum Passieren von Suppen und Fischsud



Küchenpalette zum Wenden



flaches Sieb zum Durchstreichen von Massen und Farcen



Küchenreibe zum Raspeln und Schaben



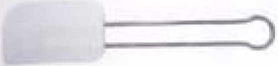
Schneebesen zum Aufschlagen und Verrühren



Filetiermesser zum Präparieren von Lachs



Lachsmesser zum Schneiden des Lachses in hauchdünne Scheiben



Teigspachtel



Souffleeförmchen



Kasserolle mit Rand zum Schwenken



Mixer für Soßen und Suppen



Gewürzmörser



5

EINFACHE UND SCHNELLE GERICHTE

Blätterteigtaschen mit Lachs und Sesam

Zutaten für 8 Taschen oder 16 Hörnchen:

- 150 g rohes Lachsfilet ohne Haut
- 100 g gebeizter Lachs
- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Bund Radieschen
- 150 g Crème fraîche
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Packung Blätterteig, aufgetaut
- 1 Eigelb zum Bestreichen
- 2 EL schwarzer Sesam
- Salz, Zucker
- weißer Pfeffer aus der Mühle



1. Lachsfilet und gebeizten Lachs in kleine Würfel schneiden. Salatgurke schälen, halbieren und entkernen. Gurke und die geputzten Radieschen in kleine Würfel schneiden. **2.** Lachs, Gurke und Radieschen mit Crème fraîche zu einer lockeren Masse verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Zucker und etwas weißem Pfeffer würzen. **3.** Die Blätterteigscheiben halbieren. 1 EL von der Lachsmasse daraufgeben, Ränder mit Eigelb einstreichen und zu einem Dreieck zusammenklappen. **4.** Taschen mit Eigelb bestreichen, mit Sesam bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 190° C etwa 15 Minuten goldgelb backen und servieren.

Tipp:

Kleine Lachshörnchen sind beliebte Appetithäppchen: Dazu werden die Blätterteigscheiben in 4 gleiche Dreiecke geschnitten, mit je 1 TL Lachsmasse belegt und zu Hörnchen aufgerollt.



Lachsburger mit Tomaten, roten Zwiebeln und Avocado

Zutaten für 4 Personen:

150 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 Avocado
Saft einer Zitrone
2 EL Crème fraiche
1 EL Mayonnaise – siehe Seite 38
160 g Graved Lachs
4 knusprige Mohnbrötchen
1 Kopf Endiviensalat, verlesen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



1. Kirschtomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Avocado schälen und halbieren. Eine Hälfte mit etwas Zitronensaft, Crème fraiche und Mayonnaise mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. **2.** Die andere Hälfte der Avocado in Spalten schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. **3.** Graved Lachs in dünne Scheiben schneiden **4.** Mohnbrötchen halbieren und mit Avocadocreme bestreichen. Die bestrichenen Brötchenhälften mit Endiviensalat, Kirschtomaten, Zwiebelscheiben und Graved Lachs belegen. Zusammenklappen und servieren.

Tortillas mit Eiersalat und Räucherlachs gefüllt

Zutaten für 4 Personen:

5 Eier, hart gekocht
1 rote Paprika
1 Salatgurke
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Kopf Eisbergsalat
etwas Olivenöl zum Braten
2 EL Mayonnaise – siehe Seite 38
1 EL Sauerrahm
1 Packung Tortillas*
160 g Räucherlachsscheiben
50 g Alfalfa-Sprossen
50 g Radieschensprossen
Salz, Zucker
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Eier pellen und achteln. Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm lange Streifen schneiden. Salatgurke schälen, halbieren, entkernen und ebenso wie die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. **2.** Olivenöl erhitzen, Paprika und Frühlingszwiebeln kurz anbraten und mit etwas Salz und Zucker würzen. **3.** Eier mit Mayonnaise, Sauerrahm und Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. **4.** Tortillas kurz im Ofen erwärmen, mit Salatstreifen, Gemüsemix, den Lachsscheiben sowie einigen Sprossen belegen und aufrollen. Die Tortilla-Rollen schräg halbieren und warm servieren.

Tipp:
Falls keine Tortillas erhältlich sind, kann das Rezept auch mit Pfannkuchen bereitet werden.

* 16 cm Durchmesser, frisch oder tiefgekühlt in asiatischen Geschäften erhältlich

Lachskaviar mit Pellkartoffeln und Dillquark

Zutaten für 4 Personen:
500 g kleine fest kochende Kartoffeln
1/2 TL Kümmel
200 g Sahnequark
1 kleiner Bund Dill, fein geschnitten
Saft einer halben Zitrone
200 g Lachskaviar
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Kartoffeln mit Schale gut waschen und in einem Topf mit Wasser, Kümmel und Salz zum Kochen bringen. Etwa 20 Minuten köcheln. **2.** In der Zwischenzeit den Sahnequark mit fein geschnittenem Dill, Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. **3.** Die Kartoffeln abseihen, pellen und in eine Schüssel geben. Zusammen mit Dillquark und Lachskaviar servieren.

Tipp:
Die gepellten Kartoffeln halbieren und einen Klecks Dillquark auf die Schnittfläche geben. Mit Lachskaviar garnieren und als Appetithäppchen reichen. Es muss nicht immer echter Kaviar sein.

Lachscarpaccio mit Graved-Lachssoße

Zutaten für 4 Personen:
6 EL Sonnenblumenöl
1 Eigelb
1 El süßer Senf
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Honig
1/2 Bund Dill, fein gehackt
400 g roher Lachs ohne Haut
einige Dillspitzen zur Dekoration



1. Das Öl langsam mit Eigelb, Senf, Honig und Dill zu einer Soße verrühren. **2.** Etwas Soße auf einem Teller verteilen, dünn geschnittene Lachsscheiben darauflegen und diese erneut mit Soße bestreichen. **3.** Den Lachs sehr kurz im Backofen grillen und sofort servieren. Mit einigen Dillspitzen garnieren.

Tipp:
Lachscarpaccio kann auch roh mit einem kleinen Bouquet von angemachten Blattsalaten und Weißbrot serviert werden. Graved-Lachssoße passt natürlich auch zu geräuchertem oder gebeiztem Lachs.



Lachstatar mit Basilikum

Zutaten für 4 Personen:

600 g rohes Lachsfilet ohne Haut
1 Schalotte, fein gewürfelt
3 EL Olivenöl extra vergine
frisch gemahlener Koriander
1/2 Bund Basilikum
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
Friséesalat zur Dekoration

1. Lachsfilet in sehr feine Würfel schneiden. Mit Schalotten, Olivenöl, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Basilikum in feine Streifen schneiden (einige Blätter zur Dekoration aufheben) und unter das Tatar mischen. **2.** Friséesalat und die verbliebenen Basilikumblätter ringförmig auf einem Teller anrichten. Lachstatar in die Mitte geben und mit frischem Toastbrot servieren.

Tipp:
Dieses Rezept kann auch mit Räucherlachs zubereitet werden. Dann sollte man die Menge des Olivenöls reduzieren. Lachstatar schmeckt als Vorspeise oder beim Stehempfang zu einem Glas Champagner.

VORSPEISEN

6



Grundzubereitung: Mayonnaise

Zutaten für etwa 1/2 l Mayonnaise:

- 1 Ei
- 2 Eigelb
- 4 EL Sahne
- 1/2 TL scharfer Senf
- 250 ml Sonnenblumenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Cayennepfeffer
- Salz, Zucker

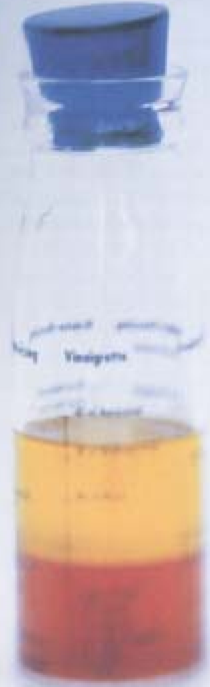


1. Ei, Eigelb, Sahne, Senf und Sonnenblumenöl in ein hohes Gefäß geben. Pürierstab auf dem Boden des Gefäßes ansetzen und auf niedrigster Stufe langsam von unten nach oben ziehen. **2.** Mit Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Zucker abschmecken, in einem Glas fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Eine sehr einfache Art der Zubereitung. Zudem ist diese Mayonnaise durch die Zugabe der Sahne leichter als andere. Sollte sie zu dick sein, kann sie mit etwas heißem Wasser verdünnt werden.

Grundzubereitung: Vinaigrette



Zutaten für 4 Personen:

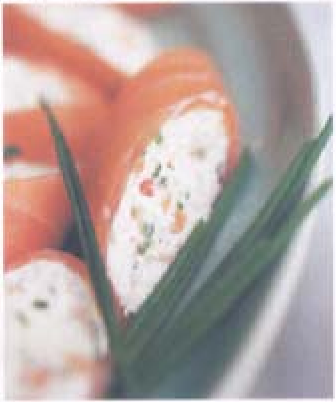
- 8 EL Obstessig
- 1/2 TL scharfer Senf
- 12 EL Sonnenblumenöl
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- Salz, Zucker
- weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Obstessig mit Senf, Salz, weißem Pfeffer und Zucker verrühren. **2.** Sonnenblumenöl mit einem Schneebesen einrühren und die fein gewürfelte Schalotte zugeben.

Diese Grundvinaigrette kann durch Zugabe von anderen Zutaten leicht und raffiniert verändert werden.

Lachsroulade mit Lachskaviar und Schnittlauch

Zutaten für 4 Personen:
400 g gebeizter Lachs, in dünne Scheiben geschnitten
350 g Crème fraiche
Saft einer halben Zitrone
1 EL Pernod
1 Blatt Gelatine
80 g Lachskaviar
1 Bund Schnittlauch
60 g geschlagene Sahne
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle



1. Lachsscheiben in Rechtecke (10 x 20 cm) schneiden und auf Klarsichtfolie ausbreiten (erleichtert das Einrollen der Roulade). Die verbleibenden Ränder und Abschnitte fein würfeln. **2.** Crème fraiche mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft leicht abschmecken. **3.** Pernod etwas erhitzen und die eingeweichte und ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die abgekühlte aber noch nicht angezogene Gelatine unter die Crème fraiche rühren. **4.** Lachswürfel, fein geschnittenen Schnittlauch, Lachskaviar und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. **5.** Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf die Lachsrechtecke spritzen. Vorsichtig aufrollen, in Alufolie einwickeln und kalt stellen. **6.** Noch 2 Stunden die beiden Folien entfernen und die Rouladen schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. **7.** Als Vorspeise zu gemischtem Blattsalat und Weißbrot servieren.

Vorsicht: Lachskaviar ist salzig und intensiviert den Geschmack.

Joghurt-Sauerrahmterrine mit Räucherlachs und Glattbutt

Zutaten für 8 Personen:
200 g Joghurt
200 g Sauerrahm
1 TL Koriandergrün, fein gehackt
5 Blatt Gelatine
Saft einer Zitrone
200 g geschlagene Sahne
Terrinenform für 1 l Flüssigkeit
280 g geräucherter Glattbutt, in Scheiben
220 g geräucherter Lachs, in Scheiben
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle



1. Joghurt und Sauerrahm in einer Schüssel glatt rühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Koriandergrün abschmecken. Die eingeweichte Gelatine in Zitronensaft erhitzen und auflösen. In die Joghurtmasse rühren und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. **2.** Die Terrinenform mit Klarsichtfolie auskleiden und mit den Glattbuttscheiben so auslegen, dass diese etwa 5 cm über den Terrinenrand hinausragen. **3.** Jeweils im Wechsel eine Schicht Joghurt-Sauerrahmmousse und geräucherte Lachsscheiben hineingeben, bis die Terrine gefüllt ist. Mit den überlappenden Glattbuttscheiben verschließen und mindestens 3 Stunden kalt stellen. **4.** Vor dem Servieren die Terrine stürzen, Klarsichtfolie abziehen und die Terrine mit einem sehr dünnen, scharfen Messer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. **5.** Dazu frisch getoastetes Weißbrot und trockenen Weißwein reichen.

Provençalisches Lachsgelee

Zutaten für 4 Personen:

1/2 l Fischsud - siehe Seite 59
einige Safranfäden
frisch gemahlener Koriander
5 Blatt Gelatine
einige Spritzer Pernod
1/2 TL abgezupfte Thymianblätter
Salz

Für die Einlage:

1 Zucchini
1/2 Fenchelknolle
3 Tomaten
70 g eingelegte Artischockenstücke
240 g pochierter Lachs
4 TL Sauerrahm zum Garnieren
1/2 Bund Basilikum
einige Spitzen Fenchelgrün

1. Die Hälfte des Fischsuds mit Safran und Koriander aufkochen. Die eingeweichte Gelatine darin auflösen und zum restlichen Fischsud geben. Mit Pernod, Salz und Thymian kräftig abschmecken. **2.** Zucchini und Fenchel in 1 cm große Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest garen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen. **3.** Die Tomaten vom Strunk befreien, kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser kurz überbrühen (die Haut sollte sich leicht lösen). Mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. **4.** Alle Gemüse und den in 2 cm große Stücke geschnittenen Lachs in hohen Cocktailgläsern dekorativ anrichten, mit dem bereits leicht gestockten Sud aufgießen und kalt stellen. **5.** Wenn das Gelee vollständig gestockt ist, die einzelnen Portionen mit Sauerrahm, Basilikumblättern und Fenchelgrün garnieren und mit Olivenbrot servieren.

Lachs-Frischkäseaufstrich

Zutaten für 4 Personen:

200 g Frischkäse
90 g Magerquark
60 g Sahne
Saft einer halben Zitrone
60 g pochierter Lachs
80 g Räucherlachs, fein gehackt
10 g frisch geriebener Meerrettich*
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle



1. Frischkäse, Magerquark und Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. **2.** Den pochierten Lachs mit einer Gabel zerpflücken und mit dem fein gehackten Räucherlachs unter den Frischkäse heben. Falls kein pochierter Lachs zur Verfügung steht, können auch 140 g Räucherlachs genommen werden. Dann schmeckt der Aufstrich jedoch kräftiger.

Tipp:
Räucherlachsaufstrich ist ein raffinierter Wurstersatz und kann zu frischem Weißbrot und Toastbrot, aber auch auf Vollkornbrot gegessen werden. Auch zu heißen Pellkartoffeln schmeckt der Lachs-Frischkäseaufstrich hervorragend.

*ersatzweise 2 TL aus dem Glas

Stremellachs mit pochiertem Ei und Sauce Hollandaise

Zutaten für 4 Personen:

4 sehr frische Landeier
Weißweinessig zum Pochieren
4 Toastscheiben, leicht geröstet
4 TL Frischkäse
4 Stück Stremellachs à 100 g
8 EL Sauce Hollandaise - siehe Seite 66
1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten



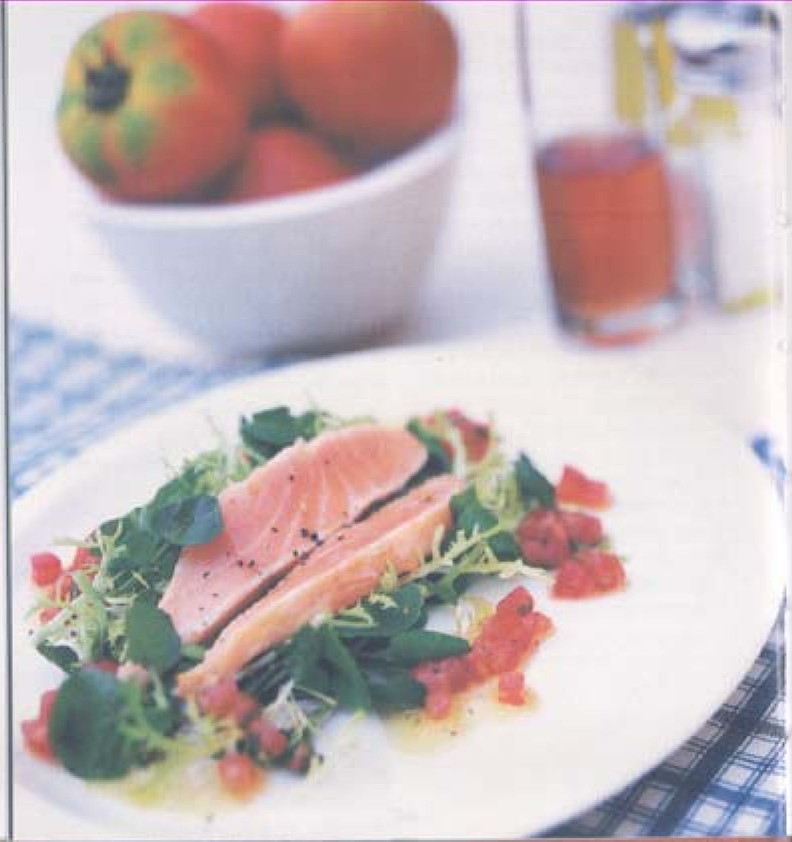
1. In einem hohen Topf Wasser erhitzen. Wenn sich am Topfrand Bläschen bilden, Essig in das Wasser gießen. Nacheinander jeweils ein Ei in eine Schöpfkelle schlagen und langsam in das Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel die Eier so hin und her bewegen, dass sie eine schöne Form annehmen, und etwa 3 Minuten gar ziehen lassen. Pochierte Eier müssen innen wachsweich sein. **2.** In der Zwischenzeit die gerösteten Toastscheiben mit Frischkäse bestreichen. **3.** Mit einer Schaumkelle die Eier einzeln aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Auf die belegten Toastscheiben geben und mit jeweils 2 EL Sauce Hollandaise bekrönen. **4.** Zum Schluss mit Schnittlauch bestreuen, jeweils ein Stück Stremellachs dazugeben und servieren.

Salat Niçoise mit Lachs

Zutaten für 4 Personen:

400 g roher Lachs ohne Haut
2 EL Olivenöl
1/2 Kopf Eisbergsalat
1/2 Kopf Novitasalat
100 g feine Stangenbohnen
4 gekochte Kartoffeln vom Vortag, geschält
2 hart gekochte Eier
1/2 rote Paprika
1/2 gelbe Paprika
2 kleine rote Zwiebeln
100 g schwarze Oliven
1 EL Kapern
2 Sardellen
1 EL Estragonblätter, grob geschnitten
Für dieVinaigrette:
2 TL mittelscharfer Senf
1 TL scharfer Senf
10 EL Olivenöl
5 EL Estragonessig
Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Für die Vinaigrette das Öl vorsichtig unter den Senf rühren und mit Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. **2.** Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und im Ganzen 5 - 8 Minuten langsam in Olivenöl braten. Danach auf einen Teller geben und mit 4 EL der Vinaigrette marinieren. **3.** Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Kartoffeln und Eier in kleine Würfel schneiden. Paprika in 1 cm große Rauten schneiden, Zwiebeln schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. **4.** Alle Salatzutaten sowie Oliven, Kapern und Sardellen in eine große Schüssel geben und mit der Vinaigrette anmachen. **5.** Den abgekühlten Lachs mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zupfen und auf dem Salat anrichten. **6.** Mit Estragon bestreuen und mit frischem Baguette oder Bauernbrot servieren.



Lachsschmetterling in Tomatenvinaigrette mit Brunnenkressesalat

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stück rohes Lachsfilet ohne Haut à 200 g
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- einige Zitronenscheiben
- 2 Zweige Basilikum
- etwas Olivenöl zum Braten
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 kleiner Friséesalat

Für die Vinaigrette:

- 4 reife Tomaten
- 6 EL Balsamicoessig
- 12 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Lachsfilets in einer flachen Form mit Olivenöl, Zucker und Pfeffer marinieren. Mit Zitronenscheiben und Basilikumblättern belegen, mit Folie abdecken und 1/2 Stunde kalt stellen. **2.** Die abgezupften Brunnenkresseblätter und den verlesenen Friséesalat gut waschen und abtropfen lassen. **3.** Die Tomaten vom Strunk befreien, kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser kurz überbrühen (die Haut sollte sich leicht lösen). Mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. **4.** Für die Vinaigrette alle Zutaten zu einer feinen Emulsion rühren und Tomatenwürfel zugeben.
5. Lachs salzen und von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in der Mitte einschneiden und vorsichtig die Seitenteile aufklappen (Schmetterlingform). Der Lachs sollte innen noch glasig sein. **6.** Salat durch die Vinaigrette ziehen, auf einem Teller mit dem lauwarmen Lachsschmetterling anrichten und mit Ciabatta oder frischem Baguette servieren.

Lachs mit lauwarmem Rote Bete-Salat und Meerrettich

Zutaten für 4 Personen:

- 2 frische Rote Bete
- 1 TL Kümmel
- 1 Meerrettichwurzel, etwa 10 cm
- 1/2 Zitrone
- 4 rohe Lachsfilets ohne Haut à 120 g
- 1 EL Butter
- 120 g Friséesalat, geputzt und gewaschen
- 6 EL Vinaigrette - siehe Seite 39
- Messerspitze gemahlener Kümmel
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Rote Bete unter fließendem Wasser kräftig abbürsten und in einem Topf mit Wasser, Kümmel und Salz zum Kochen bringen. Etwa eine Stunde langsam köcheln. Wahlweise kann man auch bereits gekochte, vakuumverpackte Rote Bete verwenden, die dann nur noch kurz erwärmt werden. Rote Bete abkühlen lassen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. **2.** Meerrettich schälen und in Zitronenwasser legen, damit er nicht braun wird. **3.** Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und langsam in Butter braten, ohne dass sie Farbe annehmen. **4.** Friséesalat und Rote Bete mit Vinaigrette, gemahlenem Kümmel und den Schalottenwürfeln anmachen. Mit dem Lachs auf Tellern anrichten und mit gehobelten Meerrettichspänen bestreuen. **5.** Dazu passt ofenfrisches Weißbrot oder Roggenstangen mit grobem Salz und Kümmel.





Kalter Lachs mit Sauce Mousseline

Zutaten für 4 Personen:

- 4 rohe Lachstranchen ohne Haut à 150 g
- 150 g Mayonnaise - siehe Seite 38
- 2 EL geschlagene Sahne
- einige Spritzer Zitronensaft
- Salz, Cayennepfeffer



1. Lachs pochieren und abkühlen lassen (siehe Seite 15). **2.** Die geschlagene Sahne unter die Mayonnaise heben und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. **3.** Mit warmem Toastbrot und einem frisch angemachten Champignonsalat oder auch Dampfkartoffeln servieren.

Tipp:
Dieses Rezept läßt sich sehr gut vorbereiten und eignet sich hervorragend, um pochierte Lachsreste zu verwerten.

Lachs mit Orangenglasur

Zutaten für 8 Personen:

- 1 Seite Lachs, etwa 1 kg
- 1/2 Bund Dill, gehackt
- 1/2 Bund Koriandergrün, gehackt
- 2 EL Zucker
- 2 EL grobes Meersalz
- 1 EL Korianderkörner, zerstoßen
- 1 EL Fenchelsamen, zerstoßen
- 1 TL schwarzer Pfeffer, grob geschrotet
- 1 TL Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 1 EL rote Pfefferkörner
- etwas Öl zum Braten

Für die Glasur:

- frisch gepresster Saft von 4 Orangen
- 2 TL Orangengelee
- 1 unbehandelte Orange

1. Lachsseite schuppen und mit einer Zange entgräten. Haut im Abstand von 1/2 cm einritzen, damit beim Braten das Fett austreten kann. **2.** Lachsseite mit allen Zutaten von beiden Seiten einreiben, mit Klarsichtfolie abdecken und 12 Stunden marinieren - nach 6 Stunden wenden. **3.** Die Marinade mit dem Messerrücken vorsichtig abstreichen. Lachs auf einem Gitterrost über Räucherspänen abgedeckt etwa 20 Minuten warm räuchern*. **4.** Die Orange dünn schälen, Schale, Orangensaft und Orangengelee zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen. **5.** Lachsseite in Portionsstücke von etwa 200 g schneiden. In einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite in wenig Öl 5 Minuten langsam braten. **6.** Die Glasur auf das Lachsfleisch streichen und weitere 6 - 10 Minuten braten - die Lachshaut sollte knusprig aber nicht zu dunkel sein. **7.** Auf Tellern anrichten, mit der restlichen Glasur bestreichen, mit roten Pfefferkörnern bestreuen und mit Dill oder Fenchelgras garnieren.

*kleine Warmräucheröfen sind in gut sortierten Haushaltswarengeschäften erhältlich

Lachs in Gemüsebeize

Zutaten für eine Lachsseite, ca. 1,3 kg:

2 mittelgroße Karotten
1 Stange Lauch
1/2 Sellerieknolle
1 Fenchelknolle
3 Zwiebeln
2 Orangen, unbehandelt
1 Zitrone, unbehandelt
1 Bund Dill, fein geschnitten
100 g Salz-Zuckermischung, 1:1 Verhältnis

1. Gemüse waschen, schälen und mit einer Küchenreibe fein hobeln. Orangen und Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das gehobelte Gemüse, Orangen, Zitrone und Dill mit der Salz-Zuckermischung mengen. **2.** Lachs darin einlegen und leicht beschweren. Die Beizzeit beträgt 48 Stunden - nach einem Tag wenden. **3.** Den gebeizten Lachs dünn aufschneiden und mit frischem Weißbrot oder kleinen Reibekuchen servieren.

Tipp:
Lachs in Gemüsebeize hat einen sehr milden und frischen Geschmack. Gebeizten Lachs kann man im Kühlschrank gut einige Tage aufbewahren. Verbleibende Lachsstücke lassen sich hervorragend zu Tagliatelle in Sahnesoße mit Lachsstreifen, Lachstatar oder Lachsaufstrich verarbeiten.



Gebeizter Lachs mit Blinis und Sauerrahm

Zutaten für 4 Portionen:
130 g Buchweizenmehl
120 g Weizenmehl, Type 405
10 g frische Hefe
20 g Butter
250 ml Milch
1 Ei, 1 Eigelb, 2 Eiweiß
Butterschmalz zum Backen
300 g gebeizter Lachs
100 g Sauerrahm
Salz



1. Beide Mehlsorten miteinander vermengen, eine Mulde formen und Hefe einbröckeln. Zerlassene Butter sowie lauwarme Milch einrühren und 10 Minuten gehen lassen. **2.** Ei und Eigelb untermengen und alles glatt rühren. Eiweiß mit etwas Salz zu steifem Schnee schlagen, unter den Teig ziehen und diesen 1/2 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen. **3.** In heißem Butterschmalz Plätzchen von etwa 6 cm Durchmesser auf beiden Seiten knusprig braten. **4.** Die warmen Blinis mit Sauerrahm bestreichen und eine Scheibe dünn geschnittenen gebeizten Lachs dekorativ darauf anrichten.

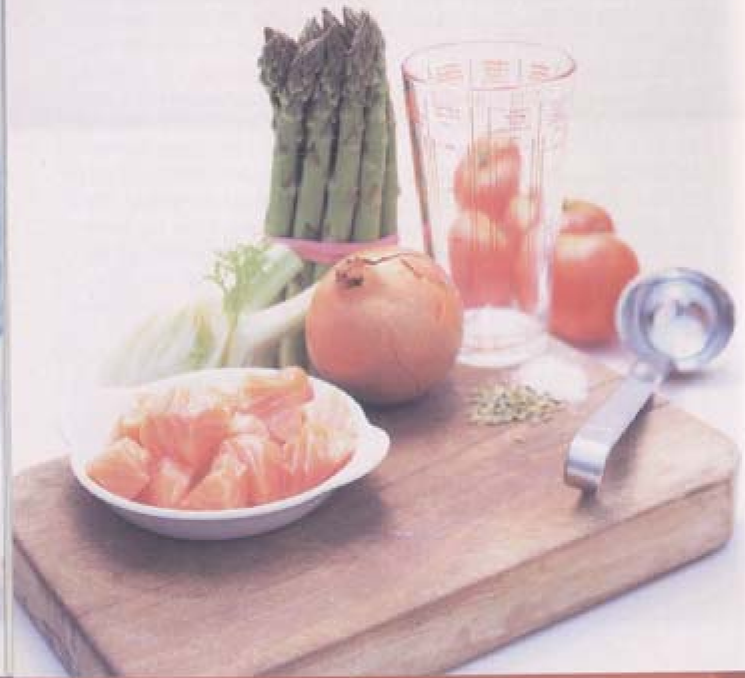
Tipp:
Wird Blinisteig im Kühlschrank verwahrt, geht er langsamer; somit kann er gut am Abend zuvor zubereitet werden. Es gibt auch gute fertige Blinis im Handel, falls die Zeit knapp ist.

Lachsstrudel mit kalter Schnittlauchsoße

Zutaten für 4 Personen:
300 g rohes Lachsfilet ohne Haut
Saft einer halben Zitrone
1 TL Schnittlauch, fein gehackt
2 cl Noilly Prat (trockener Vermouth)
etwas Butter
1 rote Zwiebel, in Würfel geschnitten
1 Zucchini, in Würfel geschnitten
80 g Lachskaviar
1 Packung dreieckige Yufka-Teigblätter*
1 Eigelb zum Bestreichen
Öl zum Braten
300 g Naturjoghurt
2 EL Crème fraiche
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer

*in türkischen oder griechischen Geschäften erhältlich

1. Lachsfilet in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Schnittlauch und Noilly Prat etwa 1/2 Stunde marinieren. **2.** Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Zucchiniwürfel zugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und kurz anbraten. **3.** Die marinierten Lachswürfel mit Lachskaviar, Zwiebel- und Zucchiniwürfeln mischen und pikant würzen. **4.** Yufka-Blätter müssen schnell verarbeitet werden, da sie sehr leicht antrocknen und dann nicht mehr biegsam sind. Darum jeweils nur ein Blatt aus der Packung nehmen und die restlichen Blätter im Kühlschrank (in ein feuchtes Tuch gewickelt) oder Gefrierfach verwahren. **5.** 2 EL der Lachsmasse auf ein Blatt geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen, einschlagen und zu einem kleinen Strudel aufrollen. **6.** In heißem Öl von allen Seiten langsam knusprig braten. **7.** Joghurt mit Crème fraiche, Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken und zu dem Lachsstrudel reichen. **8.** Mit gemischtem Blattsalat servieren.



7 SUPPEN



Grundzubereitung: Fischsud

Zutaten für 1 l Fond:
1 kg Fischkarkassen*
1 Zwiebel, geschält
1/2 Fenchelknolle
2 Stangen Staudensellerie
1 Knoblauchzehe, in der Schale angedrückt
1 TL Butter
100 ml Riesling
1 l Wasser
1 Thymianzweig
1 Lorbeerblatt
10 weiße Pfefferkörner, zerstoßen
20 g grobes Meersalz

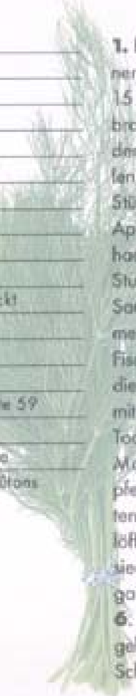


1. Fischkarkassen 1/2 Stunde wässern, damit das Blut vollständig ausgewaschen und der Sud nicht trüb wird. **2.** Gemüse waschen, in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Gewässerte Fischkarkassen zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit kaltem Wasser aufgießen. Gewürze und Kräuter zugeben und langsam zum Kochen bringen. **3.** Etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen, gelegentlich Schaum abschöpfen. **4.** Sud durch ein feines Sieb passieren und für Suppen oder Saßen verarbeiten.

Tipp:
Der Fischsud ist im Kühlschrank etwa 4 - 5 Tage haltbar und läßt sich auch gut einfrieren.

*am besten nur von weißfleischigen Fischsorten

Lachsklößchen in kalter Gurkensuppe mit Dill



Zutaten für 4 Personen:

Für die Klößchen:

250 g roher Lachs ohne Haut
Saft einer halben Zitrone
1 Scheibe Toast ohne Rinde
4 EL frische Sahne
1 Eiweiß

Für die Gurkensuppe:

1 Salatgurke
2 EL Apfelessig
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt
300 g Naturjoghurt
250 g Sauerrahm
1/2 Bund Dill, fein gehackt
1/2 l kalter Fischsud - siehe Seite 59
Salz, Zucker, Cayennepfeffer
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Schwarzbrotscheiben für Croûtons

1. Lachs in Würfel schneiden, mit Zitronensaft und etwas Salz marinieren und 15 Minuten ins Eisfach legen. **2.** Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in der Sahne einweichen. **3.** Gurke schälen, halbieren und entkernen. In grobe Stücke schneiden, mit Salz, Zucker, Apfelessig, schwarzem Pfeffer und gehacktem Knoblauch würzen. Eine 1/2 Stunde stehen lassen. Joghurt und Sauerrahm zufügen und alles zusammen mit dem Stabmixer pürieren. Mit Fischsud aufgießen, Dill zugeben und die Suppe kalt stellen. **4.** Lachswürfel mit Eiweiß und den eingeweichten Toastwürfeln im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und nochmals 15 Minuten ins Eisfach stellen. **5.** Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen und in siedendem Wasser etwa 3 Minuten garen. Das Wasser darf nicht sprudeln! **6.** Lachsnocken in die sehr kalte Suppe geben und mit in Butter gerösteten Schwarzbrotcroûtons servieren.

Skandinavische Lachssuppe mit Sauerrahm



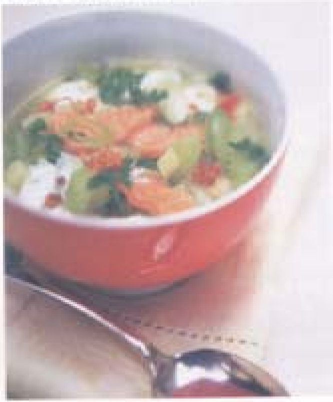
Zutaten für 4 Personen:

500 g grüner Spargel
250 g fest kochende Kartoffeln, geschält
1 Fenchelknolle
4 Tomaten
2 Zwiebeln, geschält
3 EL Olivenöl
1/4 TL Fenchelsamen, zerstoßen
2 EL Pernod
1/2 l Fischsud - siehe Seite 59
500 g rohes Lachsfilet ohne Haut
200 g Sauerrahm
Salz, Cayennepfeffer

1. Vom Spargel nur das untere Drittel schälen und ihn dann schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln in 1,5 cm große Würfel und Fenchel in Rauten schneiden. **2.** Die Tomaten vom Strunk befreien, kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser kurz überbrühen (die Haut sollte sich leicht lösen). Mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. **3.** Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in einem großen Topf in heißem Olivenöl anbraten. Kartoffeln, Fenchel, Fenchelsamen und Tomaten zugeben. Mit Pernod ablöschen, mit Fischsud aufgießen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. **4.** 20 Minuten köcheln lassen, Spargel zugeben und weitere 5 Minuten garen. **5.** Das Lachsfilet in 2 cm große Würfel schneiden und in die heiße Suppe geben. Kurz ziehen lassen und auf vorgewärmten Tellern mit Sauerrahm anrichten. Dazu frisches Weißbrot reichen.

Lauchsuppe mit Lachs und Kerbel

Zutaten für 4 Personen:
2 mittelgroße Lauchstangen
1 Schalotte, fein gewürfelt
1 EL Butter
1 mehlig kochende Kartoffel, geschält
1/2 l Fischsud - siehe Seite 59
2 EL Crème fraiche
140 g Lachsstreifen, 3 x 1 cm
1 EL Speckwürfel, geröstet
1 EL Kerbelblätter
Salz, frisch geriebene Muskatnuss



1. Den dunkelgrünen Teil des Lauchs abschneiden. Lauch halbieren, gut waschen und in feine Ringe schneiden. **2.** Schalottenwürfel in Butter glasig dünsten, Lauch und die in kleine Würfel geschnittene Kartoffel dazugeben. Mit dem Fischsud aufgießen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. **3.** Crème fraiche einrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. Lachsstreifen und Kerbelblätter in die Suppe geben, aufkochen lassen und sofort auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit gerösteten Speckwürfeln bestreuen und servieren.

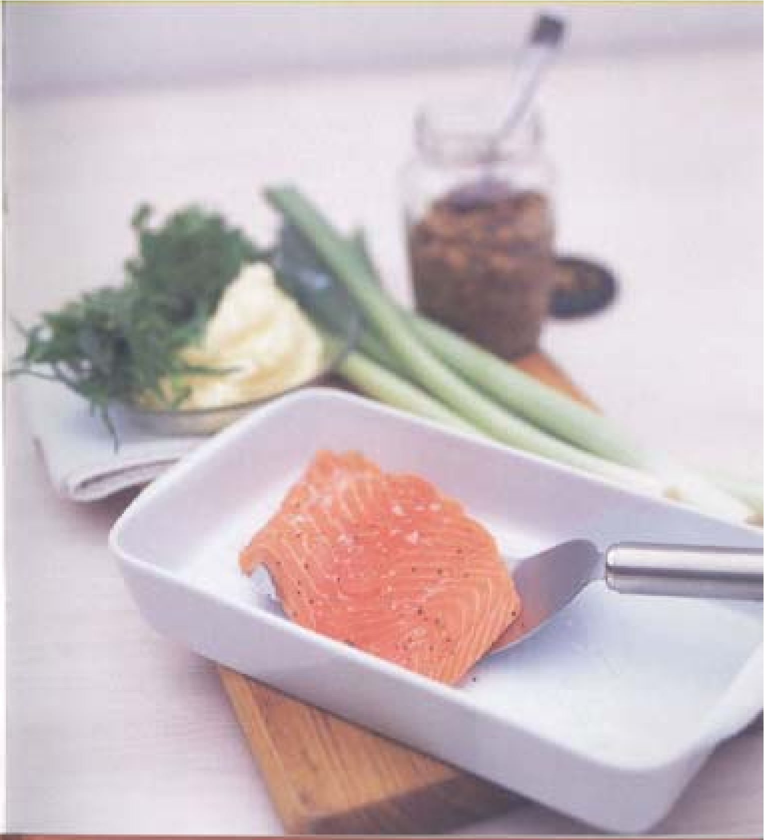
Lachseintopf mit Safran und Paprika

Zutaten für 4 Personen:
2 mittelgroße Karotten, geschält
1 Fenchelknolle
1 Zucchini
1 Stange Lauch, halbiert und gewaschen
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
150 g fest kochende Kartoffeln, geschält
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
4 EL Olivenöl extra vergine
1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
1 Dose Tomatenpelati, etwa 200 g
einige Safranfäden
1 l Fischsud
400 g rohes Lachsfilet ohne Haut
Salz, Cayennepfeffer

1. Karotten, Fenchel, Zucchini und Lauch in dünne Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. **2.** Alle Gemüsestreifen und die Kartoffeln mit dem Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark zugeben und ebenfalls kurz anbraten. **3.** Gemüse mit Mehl bestäuben, Tomatenpelati leicht pürieren und mit den Safranfäden zugeben. Mit Cayennepfeffer abschmecken und mit Fischsud auffüllen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Das Lachsfilet in 3 cm große Würfel schneiden und zugeben. Den Lachs im Gemüsesud nur noch ziehen lassen, damit er nicht zu trocken wird. **4.** Lachseintopf kann mit Knoblauchcroûtons, gerösteten Brotscheiben oder frischem Weißbrot serviert werden.



8 HAUPTGERICHTE



Grundzubereitung: Buttersoße

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Fischsud - siehe Seite 59
- 100 ml trockener Weißwein
- 4 cl Noilly Prat (trockener Vermouth)
- 90 g eiskalte Butter
- 1 EL geschlagene Sahne
- Cayennepfeffer

1. Fischsud, Weißwein und Noilly Prat in einer Kasserolle langsam auf ein Drittel einkochen lassen. Die eiskalte Butter in Scheiben einschwenken und alles mit einem Pürierstab aufmixen. **2.** Mit Cayennepfeffer abschmecken und die geschlagene Sahne einrühren.

Tipp:
Eine wunderbare Soße, die sehr variabel und dank des Pürierstabs leicht zuzubereiten ist. Buttersoße eignet sich besonders für kurzgebratene Lachsgerichte.

Grundzubereitung: Sauce Hollandaise

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eigelb
- 90 ml Weißwein
- 180 g zerlassene Butter
- Saft einer halben Zitrone
- Salz
- Cayennepfeffer

1. Eigelb mit Weißwein in einem runden Schlagkessel über einem Wasserbad schaumig schlagen. Aus dem Wasserbad nehmen und die zerlassene Butter vorsichtig einschlagen. **2.** Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Tipp:
Durch ihre schaumig-weiche Konsistenz passt diese Soße besonders gut zu Lachs. Als Variante kann sie mit verschiedenen gehackten Kräutern gemischt und so zur Sauce Béarnaise variiert werden.

Grundzubereitung: Weißweinsoße

Zutaten für 1/2 Liter:

- 1 Schalotte, geschält
- 4 kleine Champignons
- 1 TL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 4 cl Noilly Prat (trockener Vermouth)
- 1/2 l Fischsud
- 250 g Sahne
- 200 g Crème fraîche
- einige Spritzer Zitronensaft
- Salz, Cayennepfeffer

1. Schalotte und Champignons in feine Scheiben schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und fast ganz verkochen lassen. Fischsud zugeben und zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen lassen - so wird der Geschmack konzentriert! **2.** Mit flüssiger Sahne und Crème fraîche aufgießen und aufkochen. Vom Feuer ziehen und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. **3.** Soße mit einem Pürierstab mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Tipp:
Diese Grundsoße kann durch Zugabe von anderen Zutaten leicht und raffiniert verändert werden.





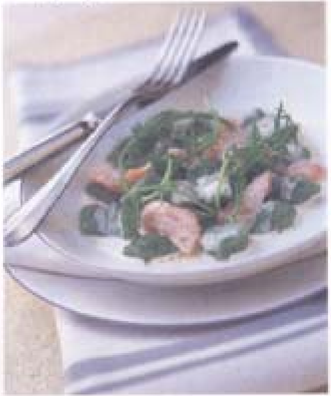
Pochierter Lachs mit Sauce Hollandaise und Blattspinat

Zutaten für 4 Personen:
400 g kleine Kartoffeln
1 EL Kümmel
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 EL Butter
600 g Blattspinat, geputzt
4 Stück rohes Lachsfilet ohne Haut à 180 g
Saft einer halben Zitrone
1/2 l Fischsud
250 ml Sauce Hollandaise - siehe Seite 66
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
Butter zum Ausstreichen der Form

1. Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser mit Kümmel kochen. Abseihen, etwas abkühlen lassen und schälen. **2.** 2 Schalotten fein würfeln und mit dem Knoblauch in 2 EL heißer Butter leicht anbraten. Spinat zugeben, abgedeckt zusammenfallen lassen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. **3.** Lachs mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die dritte Schalotte in Streifen schneiden und mit dem Lachs in eine gebutterte Form geben. Heißen Fischsud angießen und mit Alufolie abgedeckt im vorgeheizten Ofen bei 160° C etwa 8 Minuten pochieren. **4.** Kartoffeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter erhitzen und mit Salz würzen. **5.** Pochierten Lachs mit Butterkartoffeln, Blattspinat und Sauce Hollandaise auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Spinatgnocchi mit Lachs und Ruccolasalat

Zutaten für 4 Personen:
200 g Blattspinat, geputzt
1 Eigelb
450 g mehlige Kartoffeln, gekocht
75 g Mehl, Type 405
50 g Grieß
250 g rohes Lachsfilet ohne Haut
200 ml Weißweinsoße - siehe Seite 67
50 g Sahne
1 Bund Ruccolasalat zum Garnieren
Salz, grob gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Spinat mehrmals in kaltem Wasser waschen. Einige Minuten kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken (so bleibt die schöne grüne Farbe des Spinats erhalten). Kräftig ausdrücken und mit dem Eigelb in der Küchenmaschine fein mixen. **2.** Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit dem pürierten Spinat, Mehl, Grieß und etwas Salz auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verarbeiten. Fingerdicke Stränge ausrollen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Diese leicht oval formen und in reichlich siedendes Salzwasser geben, nochmals aufkochen und kurz ziehen lassen. Dann das Wasser vorsichtig abgießen. **3.** Den rohen Lachs in Streifen schneiden. Weißweinsoße aufkochen und mit Sahne verfeinern. Spinatgnocchi zugeben und zum Schluss die Lachsstreifen vorsichtig mit den heißen Gnocchi mischen. **4.** Mit einigen Ruccolablättern und etwas Pfeffer garnieren.

85° Lachs

Zutaten für 4 Personen:
2 Lauchstangen
2 EL Butter
50 ml Fischsud
120 g Butter, zimmerwarm
1 Bund gemischte Kräuter:
Petersilie, Kerbel, Dill, Estragon
1 EL grober Senf
1 TL scharfer Senf
4 Stück rohes Lachsfilet ohne Haut à 180 g
Saft einer halben Zitrone
geriebene Muskatnuss
Salz, Cayennepfeffer
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Lauch halbieren, gründlich waschen und schräg in Streifen schneiden. In 2 EL heißer Butter anschwitzen und Fischsud angießen. Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Der Lauch sollte noch bissfest sein, da er später mit dem Lachs im Ofen weitergart. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. **2.** Butter schaumig schlagen, mit den gehackten Kräutern, Senf, Salz und Cayennepfeffer würzen und kalt stellen. **3.** Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft 5 Minuten marinieren. **4.** Lauchgemüse in einer ovalen Auflaufform verteilen. Die Lachsfilets darüber verteilen und mit Kräuterbutterstückchen belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 85° C etwa 45 Minuten garen. **5.** Zum 85° Lachs schmeckt am besten frisches Weißbrot oder Kartoffeln.

Der 85° Lachs zeichnet sich durch eine leichte und schonende Art der Zubereitung aus und ist sehr bekömmlich.

Tagliatelle mit Lachs in Zitronensoße

Zutaten für 4 Personen:

- 350 g rohes Lachsfilet ohne Haut
- Saft von 2 Zitronen
- Messerspitze abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln, geschält
- 100 g grüne Oliven, in Viertel geschnitten
- 2 Sardellenfilets, gehackt
- 1 EL Kapern, gehackt
- 300 ml Weißweinsoße - siehe Seite 67
- 500 g Packung frische Tagliatelle
- 200 g Sahne
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- Salz, Zucker
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Lachs in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale und 1 EL Olivenöl marinieren. **2.** Tomaten vom Strunk befreien, kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser kurz überbrühen (die Haut sollte sich leicht lösen). Mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. **3.** Zwiebeln in Streifen schneiden und im restlichen Olivenöl anschwitzen. Tomaten, Oliven, Sardellen und Kapern zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und 5 Minuten köcheln lassen. **4.** Die Weißweinsoße erhitzen und mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken. Tagliatelle nach Packungsanleitung kochen. Den Lachs und die gehackte Petersilie in die Zitronen-Weißweinsoße geben, dann die Tagliatelle kurz durchschwenken. Vorsicht, der Lachs bricht schnell in kleine Stücke. **5.** Auf vorgewärmten Tellern anrichten und das Tomaten-Ragout über die Tagliatelle geben.

Lachssoufflee klassisch

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g rohes Lachsfilet ohne Haut
- 300 g Sahne
- 2 Eier
- Saft einer halben Zitrone
- 100 g kleine Lachswürfel
- Salz, Cayennepfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- Butter zum Ausstreichen der Förmchen



1. Lachsfilet in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden, salzen und 1/2 Stunde ins Eisfach stellen. Sehr kalte Zutaten sind für das Gelingen dieses Gerichts von großer Bedeutung. **2.** Das angefrorene Lachsfleisch im Mixer pürieren. Nach und nach Sahne und die verquirlten Eier zugeben und die Zutaten zu einer glatten Masse verarbeiten. Diese darf nicht zu warm werden, da sie sonst gerinnen könnte. **3.** Die Masse durch ein Haarsieb streichen und in einer Schüssel auf Eis stellen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und schließlich die kleinen Lachswürfel untermengen. Abdecken und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. **4.** Souffleeförmchen ganz mit Butter ausstreichen und zur Hälfte mit der Masse füllen. **5.** Auf ein mit Wasser bedecktes Backblech geben und im Ofen bei 220° C etwa 18 Minuten backen. Ofen nicht öffnen! **6.** Auf vorgeheizte Teller stürzen und mit Weißweinsoße und Blattspinat oder mit grünem Spargel servieren.

Lachslasagne

Zutaten für 4 Personen:

2 Schalotten, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL Butter
600 g Wurzelspinat, geputzt
600 g roher Lachs ohne Haut
Saft einer halben Zitrone
12 Lasagneblätter
200 g geriebener Emmentaler
Salz, frisch geriebene Muskatnuss
weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Bechamelsoße:

60 g Butter
80 g Mehl
1 l Milch
1 Zwiebel, geschält
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
2 Eigelb
4 EL Sahne
Butter zum Einfetten der Form

1. Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen, gewaschenen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. **2.** Lachs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, und mit Zitronensaft und etwas Salz kurz marinieren. **3.** Für die Bechamelsoße Butter erhitzen, Mehl einrühren, die kalte Milch langsam zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Die mit Nelken und Lorbeerblatt gespickte Zwiebel zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. **4.** Eigelb und Sahne verquirlen und in die heiße Soße rühren. Soße passieren und 3/4 des Käses darin auflösen. Mit Butterpapier abdecken **5.** Eine rechteckige Form mit Butter einpinseln und den Boden mit Bechamelsoße bedecken. Nun die Lasagneblätter, Lachsscheiben, Spinat und Soße schichtweise einfüllen. Mit Bechamelsoße abschließen, mit dem restlichen Käse bestreuen und 35 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190° C goldgelb backen.



Lachs mit Räucherlachskruste und Dillbutter

Zutaten für 4 Personen:

50 g Butter, zimmerwarm
30 g Räucherlachs
1 EL Meerrettich, fein gerieben
Saft einer halben Zitrone
100 g geriebenes Weißbrot
4 rohe Lachsscheiben ohne Haut à 140 g
1 EL Keimöl
250 ml Buttersoße - siehe Seite 66
1/2 Bund Dill, fein geschnitten
Salz, Cayennepfeffer



1. Für die Kruste die Butter schaumig schlagen. Räucherlachs im Mixer pürieren und in die Butter einrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer, Meerrettich und Zitronensaft abschmecken und das geriebene Weißbrot untermengen. **2.** Lachsfilets leicht salzen und die Masse etwa 1 cm dick aufstreichen. In einer Auflaufform etwas Öl erhitzen und die Lachsscheiben mit der Kruste nach oben hineingeben. **3.** Im vorgeheizten Ofen bei Oberhitze goldbraun überbacken. Den Ofen ausschalten und den Lachs bei leicht geöffneter Tür noch einige Minuten im Ofen nachgaren lassen. **4.** Buttersoße erhitzen, mit fein geschnittenem Dill und etwas Zitronensaft abschmecken und zu den Lachsfilets reichen.

Tipp:
Ein mit Vinaigrette angemachter Kopfsalat oder Rote Bete-Salat schmecken besonders gut dazu. Ein wunderbar leichtes und erfrischendes Gericht.

Lachsravioli mit kleinen Pfifferlingen

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:
250 g Mehl
6 Eigelb
1 Ei
2 EL Olivenöl
lauwarmes Wasser

Für die Füllung:
250 g rohes Lachsfilet ohne Haut
1 Zucchini, fein gewürfelt
1 TL Butter
150 g Crème fraiche
2 EL Sahne
1 Ei
einige Spritzer Zitronensaft
1/2 Bund Petersilie, gehackt
1 Eigelb zum Bestreichen
150 g Pfifferlinge, geputzt
100 g Kräuterbutter
Salz, Cayennepfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Das Mehl mit den restlichen Zutaten und Salz zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt etwa 1 Stunde kalt stellen. **2.** Lachsfilet in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden, salzen und 1/2 Stunde ins Eisfach stellen. **3.** Zucchiniwürfel kurz in Butter anbraten und abkühlen lassen. Lachs mit Crème fraiche, Sahne und verquirltem Ei im Mixer pürieren und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zucchiniwürfel und Petersilie zugeben. **4.** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und runde Formen von 5 - 7 cm Durchmesser ausstechen. 1 TL Lachsfarce auf jede Ravioli geben. Die Ränder mit Eigelb bestreichen, Ravioli zusammenklappen und die Ränder zusammendrücken. **5.** Ravioli in kochendem Salzwasser 3 - 5 Minuten garen. **6.** Pfifferlinge in heißer Kräuterbutter anschwitzen. Die abgegossenen Ravioli zugeben und gut durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Lachs im Blätterteig

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g rohes Zanderfilet ohne Haut
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Noilly Prat (trockener Vermouth)
- 50 g Karotten, fein gewürfelt
- 50 g Staudensellerie, fein gewürfelt
- 50 g Lauch, fein gewürfelt
- 1 Ei
- 4 EL Sahne
- 150 g Crème double
- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
- 4 Scheiben tiefgekühlter Blätterteig
- etwas Mehl zum Bestäuben
- 4 rohe Lachstranchen ohne Haut à 150 g
- 1 Eigelb zum Betreichen
- Salz, Cayennepfeffer

1. Zander in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Noilly Prat und Salz marinieren und 15 Minuten ins Eisfach stellen. Sehr kalte Zutaten sind für das Gelingen dieses Gerichts von großer Bedeutung. **2.** Gemüsewürfel 10 Sekunden in kochendem Salzwasser garen und mit kaltem Wasser sofort abschrecken. Auf einem Sieb abtropfen lassen. **3.** Gekühlten Zander mit Ei und Sahne im Mixer pürieren und auf Eis stellen. Crème double, Gemüsewürfel und Petersilie unterheben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. **4.** Die aufgetauten Blätterteigscheiben auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit Fischfarce dünn bestreichen, die gesalzenen Lachstranchen in die Mitte legen und in den Blätterteig einpacken. **5.** Mit Eigelb bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. **6.** Etwa 5 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 220° C und weitere 10 Minuten bei 180° C goldgelb backen. Vorsicht, Ofen nicht öffnen. **7.** Mit Weißweinsoße oder Sauce Hollandaise servieren.

Pochierter Lachs im Spargelsud

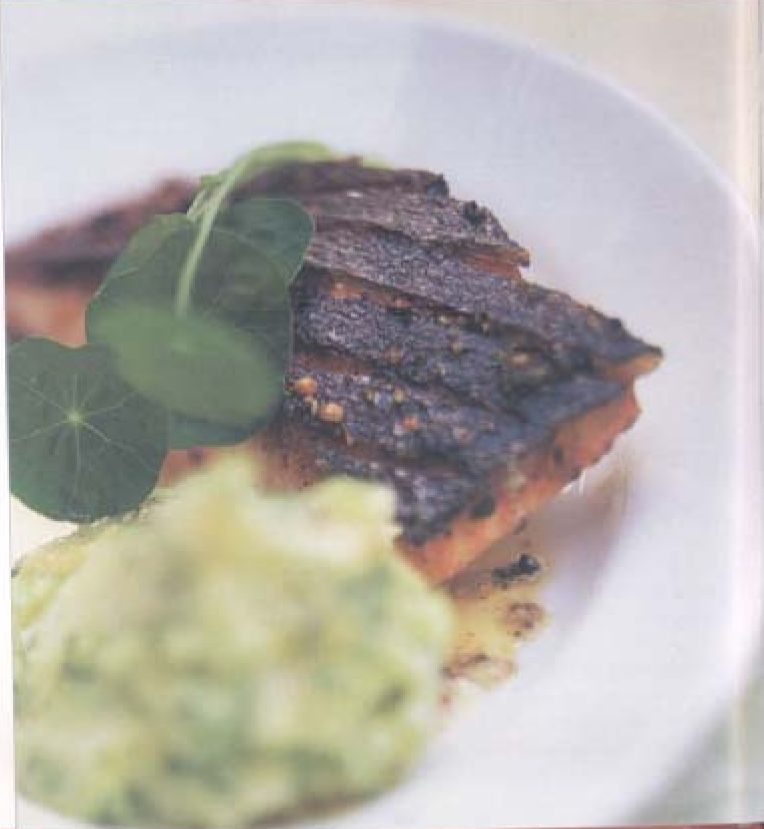
Zutaten für 4 Personen:

- 4 rohe Lachsfilets ohne Haut à 200 g
- 200 g Crème fraîche
- Saft und Schale einer Blutorange
- weißer Pfeffer aus der Mühle

Für den Spargelsud:

- 1/2 l Wasser
- 150 ml trockener Weißwein
- etwas Orangenschale
- 1 EL Butter
- 500 g weißer Spargel, geschält
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz, Zucker
- Cayennepfeffer

1. Für den Spargelsud Wasser und Weißwein zum Kochen bringen und kräftig mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Orangenschale und Butter zugeben und den in 3 cm große Stücke geschnittenen Spargel 5 Minuten darin garen. **2.** Crème fraîche mit Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. **3.** Lachs mit Salz und weißem Pfeffer würzen, in den Spargelsud einlegen und 5 Minuten ziehen lassen. **4.** Spargel und Sud in tiefe Teller geben, Lachsfilet darauflegen und mit Orangendip und Schnittlauch anrichten. **5.** Mit gekochten Kartoffeln oder frischem Weißbrot reichen.



Lachs in Gewürzkruste gebraten

Zutaten für 4 Personen:
800 g rohes Lachsfilet mit Haut
1 EL schwarze Pfefferkörner, zerstoßen
1 EL Zucker
1 EL Salz
1 TL Fenchelsamen, zerstoßen
1 TL Korianderkörner, zerstoßen
Öl zum Braten
150 ml Buttersoße - siehe Seite 66
etwas Zitronensaft
Salz, Cayennepfeffer

1. Die Hautseite des Lachses schuppen und mit einem scharfen Messer in Abständen von 1/2 cm einritzen, damit beim Braten das Fett austreten kann. Lachs mit Zucker, Salz und den zerstoßenen Gewürzen einreiben und im Kühlschrank abgedeckt etwa 1/2 Stunde marinieren. **2.** Anschließend die Marinade abstreichen, den Lachs in 4 Portionsstücke teilen und in heißem Öl in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite anbraten. **3.** Im vorgeheizten Ofen bei 200° C weitere 3 Minuten garen. Die Haut wird durch den karamelisierten Zucker schön knusprig.
4. Buttersoße erhitzen und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen.
5. Lachs mit der abgeschmeckten Buttersoße und Kräuterpüree (Kartoffelpüree mit frischen gehackten Kräutern wie Estragon, Kerbel und Petersilie verfeinert) servieren.



Pizza mit Sauerrahm, frischem Lachs und Ingwer

Zutaten für 6 Personen:

Für den Teig:

500g Mehl, Type 405
1/2 l lauwarmes Wasser
15 g frische Hefe
1 Ei
2 EL Olivenöl
Salz

Für den Belag:

250 g rohes Lachsfilet ohne Haut
1 Bund Frühlingszwiebeln
400 g Sauerrahm
etwas Wasabipaste*
30 g eingelegte Ingwerscheiben
1/2 Bund Koriandergrün
Salz, Zucker

1. Hefe mit etwas Mehl und lauwarmem Wasser zu einem Vorteig verrühren und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Die restlichen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen. **2.** Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Sauerrahm mit etwas Wasabipaste verrühren und mit Salz und Zucker würzen. **3.** Teig in 6 gleiche Portionen teilen und diese auf einer glatten, bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen runden Pizzen ausrollen, dabei mit den Händen einen Rand formen. Nochmals 10 Minuten gehen lassen. **4.** Jede Pizza mit 2 EL Sauerrahm bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 210° C etwa 15 Minuten knusprig backen. **5.** Die heiße Pizza mit Lachsscheiben, Frühlingszwiebeln und Ingwerscheiben belegen und sofort servieren. Mit frischem Koriander garnieren. Die Eigenhitze der Pizza reicht aus, um den Lachs zu garen. So bleibt er schön saftig.

*japanischer Meerrettich

Lachsspieße mit Safranrisotto

Zutaten für 4 Personen:

40 g Butter
1 Schalotte, in Würfel geschnitten
1/2 TL Safranpulver
320 g Rundkornreis
100 ml trockener Weißwein
3/4 l Fischsud - siehe Seite 59
600 g rohes Lachsfilet ohne Haut
1 Zucchini
2 rote Zwiebeln
1 gelbe Paprika
Saft einer halben Zitrone
Olivenöl
1 kleine Chilischote, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Rosmarinzweig
Salz, Cayennepfeffer

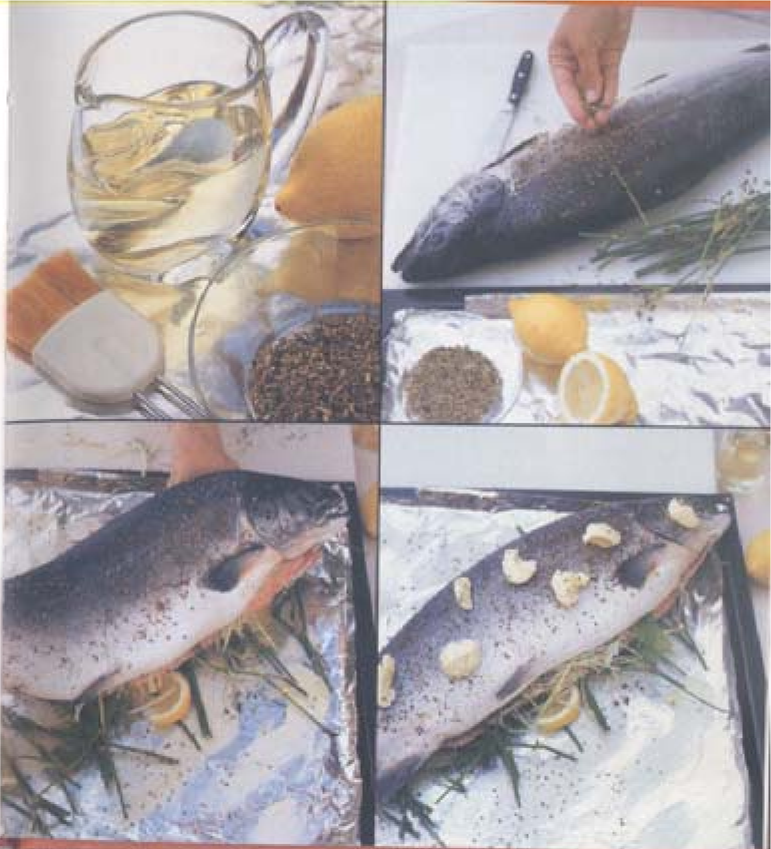
1. Die Hälfte der Butter erhitzen und Schalotten glasig dünsten. Safran und Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Etwas einkochen lassen, Fischsud zugeben und zugedeckt im Backofen bei 160° C auf unterster Schiene etwa 20 Minuten garen. Gelegentlich umrühren. **2.** Währenddessen Lachs, Zwiebeln und Paprika in 2 cm große Würfel und Zucchini in Scheiben schneiden. Die Zutaten in beliebiger Folge auf Holzspießchen reihen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Chili, Knoblauch und Rosmarin kurz marinieren. **3.** Die restliche Butter unter das Risotto rühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Lachsspieße in heißem Olivenöl braten und mit dem Safranrisotto servieren.
4. Lachsspieße schmecken zu Tagliatelle mit Pesto oder zu frisch angemachtem Salat mit Weißbrot.

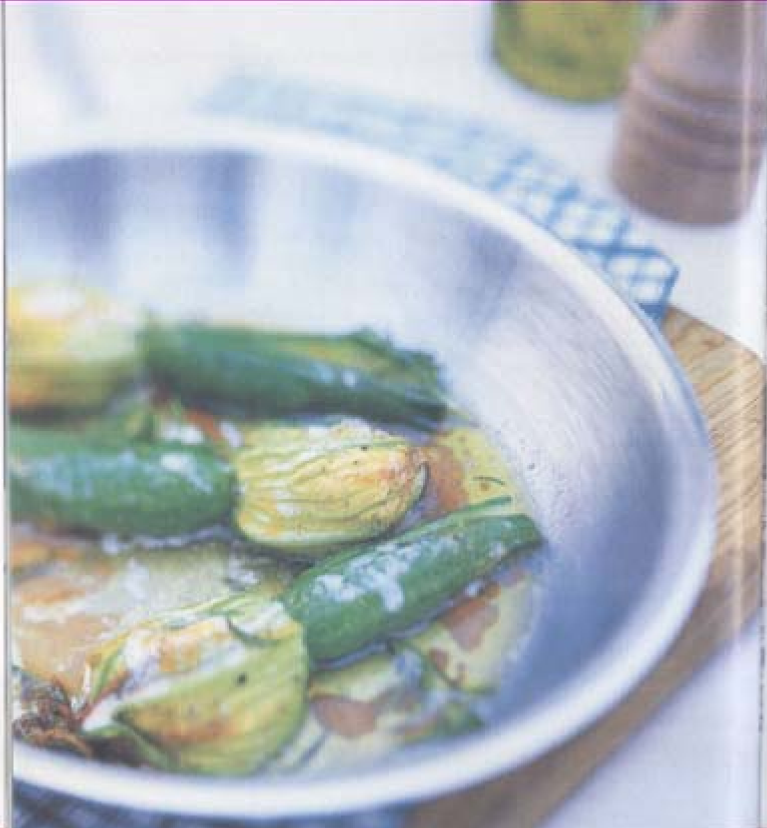
Lachs im Ganzen im Ofen gegart

Zutaten für 10-12 Personen:

1 Fenchelknolle
1 Stange Lauch, nur das Weiße verwenden
3 Stangen Staudensellerie
2,5 kg roher Lachs, ausgenommen
Saft und Schale einer Zitrone
1 EL Korianderkörner, zerstoßen
1 EL Fenchelsamen, zerstoßen
1 Bund Dill, Spitzen abgezupft
100 g Butter
1 Bund Fenchelgras
1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
250 ml trockener Weißwein
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Fenchel, das Weiße vom Lauch und Sellerie waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. 10 Sekunden lang in kochendes Salzwasser geben, dann kalt abschrecken. **2.** Lachs schuppen, mit kaltem Wasser gründlich waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben. **3.** Den Bauch mit den Gemüsestreifen, fein geschnittener Zitronenschale, Korianderkörner und Fenchelsamen, Dillzweigen und einigen Butterflocken füllen. **4.** Das Backblech mit reichlich Alufolie auslegen und mit Butter bestreichen. Fenchelgras und Zitronenscheiben darüber verteilen, den Lachs darauflegen und mit Weißwein begießen. Den Lachs mit der Alufolie fest verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 160° C etwa 45 Minuten garen. **5.** Auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit dem eigenen Saft vom Blech begießen und mit gehackten Dillspitzen bestreuen. **6.** Als Beilagen eignen sich kleine Dillkartoffeln und Weißweinsoße, die mit Sauce Hollandaise verfeinert werden kann.





Zucchiniblüten mit Lachs-Ricotta-Füllung

Zutaten für 4 Personen:
2 Tomaten
150 g rohes Lachsfilet ohne Haut
100 g Ricotta
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 Eigelb
1 Ei
2 EL geriebenes Weißbrot
1/2 Bund Basilikum, geschnitten
8 Zucchiniblüten
20 g Butter
30 ml Olivenöl extra vergine
1 Rosmarinzweig
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Tomaten vom Strunk befreien, kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser kurz überbrühen (die Haut sollte sich leicht lösen). Mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. **2.** Lachsfilet in 1/2 cm große Würfel schneiden und mit Ricotta, Knoblauch, Tomatenwürfeln, Eigelb und Vollei vorsichtig mischen, dann das Weißbrot und Basilikum zugeben. Zucchiniblüten mit der Masse füllen und Blütenspitzen zusammendrücken. **3.** Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rosmarinzweig zugeben. Zucchiniblüten in die Pfanne legen und langsam von allen Seiten braten. Warm mit etwas Tomatensoße oder kalt mit Weißbrot servieren.

Lachs in Rieslingsud mit Gemüsestreifen und Dillkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:
450 g kleine Kartoffeln
3 mittelgroße Karotten
1 Staudensellerie
1 Lauchstange
4 rohe Lachstranchen ohne Haut à 200 g
2 EL Butter
1 Bund Dill, Spitzen fein gehackt
Für den Sud:
1/2 l Fischsud - siehe Seite 59
250 ml trockener Riesling
Saft und Schale einer halben Zitrone
1/4 TL weiße Pfefferkörner
1/4 TL Korianderkörner
1 Lorbeerblatt
Für den Meerrettichdip:
300 g Sauerrahm
1 EL Meerrettich, gerieben
Salz, Cayennepfeffer

1. Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser garen. Karotten schälen, beim Staudensellerie die Fäden ziehen, Lauch halbieren und alles in feine Streifen schneiden. **2.** Den Fischsud mit Weißwein, Zitronensaft und -schale, etwas Salz, Gewürzen und Dillzweigen zum Kochen bringen. 5 Minuten köcheln lassen und passieren. **3.** Gemüse zugeben und weitere 2 Minuten köcheln. Sud von der Flamme nehmen, Lachs mit Salz würzen, in den Sud geben und etwa 8 Minuten pochieren. **4.** In einer Pfanne Butter zerlassen, gehackte Dillspitzen zugeben und die gepellten Kartoffeln kurz durchschwenken. **5.** Sauerrahm mit Meerrettich verrühren und pikant abschmecken. **6.** Den Lachs mit den Gemüsestreifen auf Tellern anrichten. Heiße Dillkartoffeln und den kalten Meerrettichdip dazu reichen.





Weine zum Fisch und Nachtmann Gläser zum Wein von:
Weinhandlung Carl Tesdorpf
Mengenstraße 64, 23552 Lübeck
Tel. 0451 79 92 70 - Fax 0451 70 70 726

Es lohnt sich immer ELLE bistro zu testen...

...auf diesen Seiten ganz besonders!





AUSGIESSER
aus Edelstahl.
Geschenk-Nr.: 5076

ELLE BISTRO REZEPTSAMMEL-MAPPE
Mit jeder Ausgabe von ELLE bistro
wächst Ihr ganz persönliches Kochbuch.
Geschenk-Nr.: 3633

WENN SIE JETZT ELLE BISTRO IM PROBEABO BESTELLEN,
DÜRFEN SIE SICH HIER EIN GESCHENK AUSSUCHEN.

ELLE bistro





ELLE BISTRO PACKAGE
mit den letzten erschienenen
4 Ausgaben von ELLE bistro.
Geschenk-Nr.: 3634

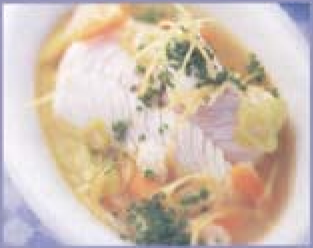
WIEGEMESSER
aus Edelstahl.
Geschenk-Nr.: 4857
Zuzahlung DM 8,-

Kostenlose Abo Hotline: 0800/100 17 59

Aktions-Nr. 617610M

Register

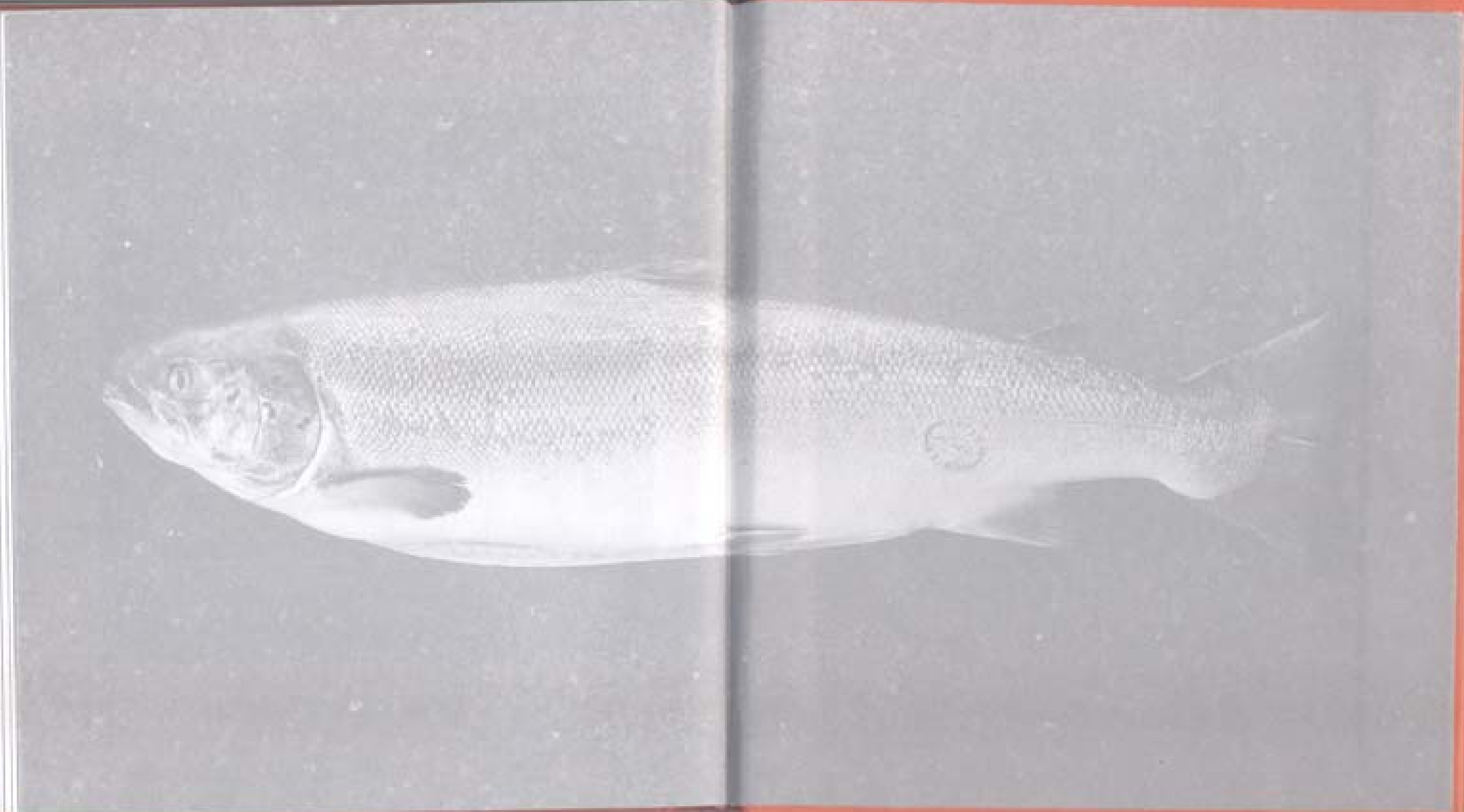




KABELJAU

DIE SCHÖNSTEN REZEPTE

Erscheint Anfang 2000



ISBN 3-934683-00-2